



良き伴走者となれるように

医師 浦山 守



新年あけましておめでとうございます。今年も何卒よろしく願いいたします。

実は皆様には2度目のご挨拶になります。弓削には週に1度お邪魔しておりますが、それ以外は湖北地域にて診療しております。

湖北といっても広いですが、マキノ・木之本・長浜を中心に活動しております。湖北も竜王町も美しく、おいしい場所です。特に山や琵琶湖がきれいですが、田畑も美しいので、趣味で山歩きや自転車を楽しまれる方の他、畑やグランドゴルフ、琵琶湖歩きを楽しまれる方も多く感じます。

そんな健康意識のお高いであろう滋賀の皆さんに注目の情報です。



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が恐らく2024年に厚生労働省より約10年ぶりに改訂、発表される予定です。

既に一部報道で、筋トレを週2回という内容をご覧になられた方もおられるかも知れません。慢性疾患を持たれる方もそうでない方にも、日々の運動が健康に寄与する事が世界的にも知られており、日本でも改めて強調される事になりました。



ぜひ発表の際にはご確認頂き、ご自身のできる運動内容や強度を主治医とご相談頂ければと思います。

なお、減量を目指した場合、週150分以上の有酸素運動を行う必要があるとされていますので、運動で減量しようと思われる方にはちょっと残念なお知らせになっております。

医療上の問題をお持ちの方も、これから更に健康づくりを考えておられる方も等しく診療させていただきます。これからも引き続きよろしくお願い申し上げます。





2・3日ねかしておく話

看護師 宮井 由里子

旅行に行くときの荷作り。私はどうしても多くなります。
 心配性の私は、「もしもこれがこうだったら…、もしも必要にな
 ったら…」と、つつい荷物が多くなります。
 今やほぼどこでもコンビニやドラッグストアがあり現地で調達で
 きますが、ふと「あるのにまた買うのはもったい
 ないな…」と思い荷物につめてしまいます。



ある日ラジオを聞いていたら、そういうときの
 工夫を話しておられました。その方法とは、一度荷物を作って、
 2・3日ねかして（放って）おく。そして、またもう一度見てみ
 る。すると「あー、これいらないな」というのがあるそうです。

文章を作るときも同じ事がいえて、書いてみて2・3日
 寝かしてまた見てみると、この表現はこうしたらいいな、
 とか浮かんでくるそうです。



何気なく聞いているラジオですが、生活のヒントがいろいろあり
 ました。車で音楽を流すのも良いですが、たまにはラジオを聞いて
 みるのも良いかもしれませぬ。



医師の不在のお知らせ

【 1月 】

- ・ 19日（金）・20日（土） …… 田中医師
- ・ 22日（月） …………… 中村医師

【 2月 】

- ・ 2～5日 …………… 雨森医師
- ・ 10日（土） …………… 田中・木村医師
- ・ 13日（火） …………… 清水医師
- ・ 16日（金） …………… 中村・浦山医師
- ・ 26日（月） …………… 中村・一岡医師



一般の方のオンライン診療を開始しています

1月より、オンライン診療の年齢制限が撤廃され、一般の方でもオンラ
 イン診療が受けられるようになります。
 詳しくはホームページをご覧ください。

マイナ保険証をご利用いただけます

<オンライン資格確認について>

- ・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、
 質の高い医療の提供に努めています。

4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。

- マイナ保険証を持参された場合（初診）：2点
- 通常の保険証を持参された場合（初診）：4点



糖尿病教室のお知らせ

令和6年1月27日（土）14時から、弓削メディカルクリニック横のり
 ハビリ棟（La Ciel）にて糖尿病教室の開催を予定しております。

糖尿病教室は糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理が出来るよ
 うになるための教室です。予約無しでどなたでも無料でご参加いただけま
 す。ご家族の健康に不安をお持ちの方も是非いらして下さい。